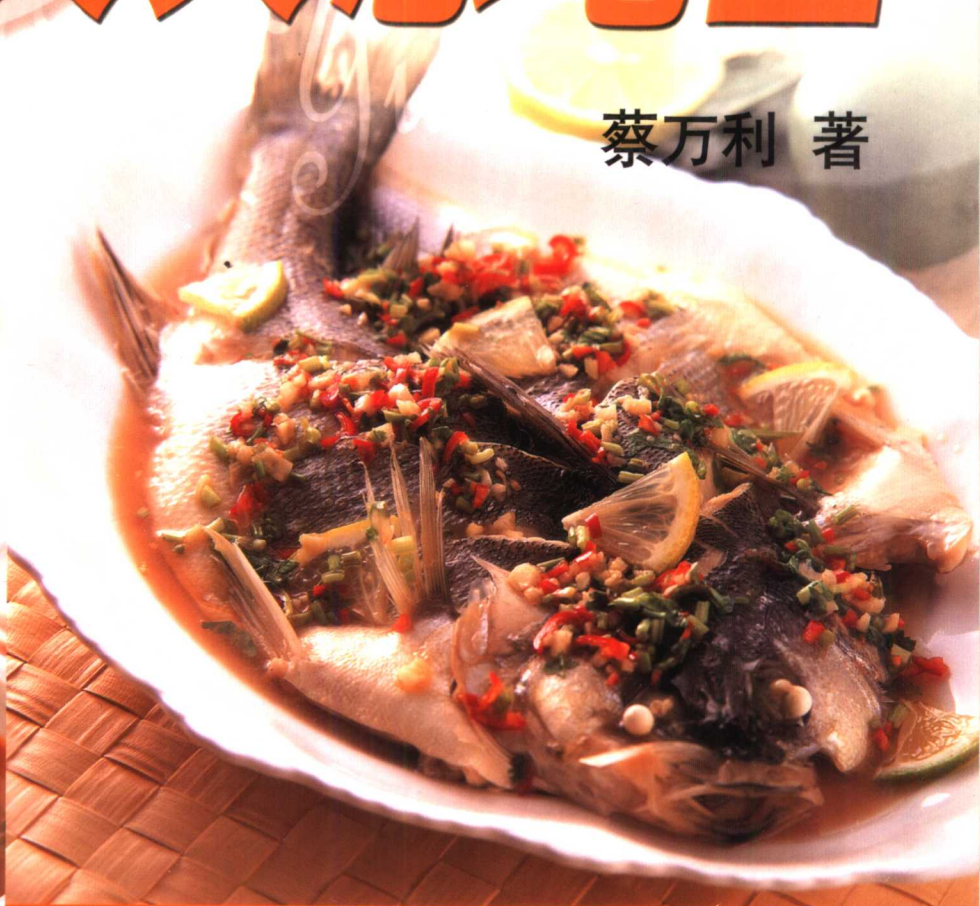


健康美味系列
10

尚锦文化

天天想吃鱼

蔡万利 著



中国纺织出版社

吃鱼聪明又健康

健康美味系列10

天天想吃鱼

F · i · s · h

蔡万利 著



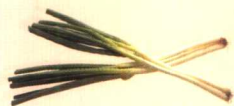
 中国纺织出版社



目录



- 4 鲜鱼家族
- 8 吃鱼健康又聪明
- 9 鱼的选购与保鲜
- 10 简易切鱼法
- 11 烹调鱼的最佳拍档
- 12 变化万千 鱼的各种烹调法
- 14 与大厨对话



鲤鱼

- 16 豆瓣鲤鱼
- 18 泡菜煨鲤鱼

黄鱼

- 20 雪菜黄鱼片
- 21 黑胡椒焗黄鱼
- 22 古法蒸黄鱼
- 23 翡翠黄鱼羹
- 24 大蒜烧黄鱼

鲑鱼

- 26 奶酪烤鲑鱼
- 28 奶油鲑鱼锅
- 29 彩椒鱼丁



鳕鱼

- 30 豆酥鳕鱼
- 32 时菇烩鳕鱼
- 33 味噌鳕鱼锅

秋刀鱼

- 34 香烤秋刀鱼
- 35 椰香秋刀鱼
- 36 豉汁蒸秋刀鱼

鲳鱼

- 38 酸乳鱼条
- 39 烟熏鲳鱼
- 40 辣子鱼球

赤鯮

- 42 五味淋赤鯮
- 43 盐烤赤鯮

鲈鱼

- 44 锅塌鱼排
- 46 泰式柠檬鱼
- 47 泡菜鲜鱼锅

草鱼

- 48 咖喱烩鱼片



49 西湖醋鱼

50 五香熏鱼

51 下巴划水

石斑鱼

52 枸杞烩石斑卷

53 葱油石斑

54 日式石斑火锅

罗非鱼

56 咸酱焖鱼

57 红烧罗非鱼

鲷鱼

58 吉利鱼排

59 鲜果鱼卷

60 蒜泥鱼片

梭鱼

62 三杯梭鱼

64 鲜蛤梭鱼汤

65 青蒜烧梭鱼

遮目鱼

66 遮目鱼羹

68 干煎遮目鱼肚

69 遮目鱼粥

红马头鱼

70 辣椒焖鱼

金线鱼

72 香酥金线鱼

73 梅子蒸金线鱼

鲢鱼

74 糖醋鱼尾

76 沙锅鱼头

77 干烧鱼头

银鱼

78 凉拌银鱼酥

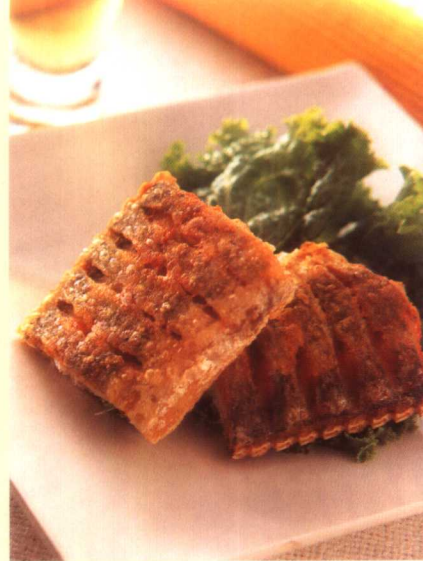
79 银鱼烩丝瓜

80 银鱼煎蛋卷

带鱼

82 蜜汁烤带鱼

83 干煎带鱼



单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3茶匙

1茶匙=5毫升

半茶匙=2.5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

面粉1杯=120克

细砂糖1杯=200克

色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

Fish

鲜鱼家族

●认识常见鱼类

<< 鲤鱼



鲤鱼身体侧扁，略呈纺锤形，头较小，口边有两对口须，侧线明显，体背呈暗灰色，体侧呈黄绿色，而腹部则为银白色，鱼鳞呈网目状的斑纹。野生的鲤鱼身体较细长，而养殖改良种的鲤鱼体型较肥短。

黄鱼>>

黄鱼属于亚热带鱼类，又称为黄花鱼、石首鱼，分为大黄鱼、中黄鱼和小黄鱼三种。体型呈长椭圆形，下腹部呈金黄色。通常生活在我国近海60米以内沿岸浅海的中上层。在浙江、福建沿海和广东琼州海峡东部全年均能见到。其肉质鲜嫩，除供鲜食外，还具有药用价值，其耳石有清热作用，鳔具润肺健脾、补气活血之功效。



<< 鲑鱼



鲑鱼又叫大麻哈鱼，主要栖息在温、寒带海域，以小型鱼、虾等无脊椎动物为食物。幼鱼在干净、高溶氧且有石砾的溪流中活动，成长后洄游在冰冷的海里，直到秋天时再回到出生的河川产卵。

鳕鱼>>

平常被称为鳕鱼的，其实是真鳕，鱼体身长而侧扁，下颌略突于上颌，体背和体侧上方为橄榄绿或棕色，并有块斑。鳕鱼属冷水性底层鱼类，夜间至中表层水域觅食，以鱼类及无脊椎动物为主食。我国产于黄海及东海北部。其肉质白细鲜嫩，清口不腻。





<<秋刀鱼

秋刀鱼属外洋表层的季节性洄游鱼种，市面上销售的多为经冷冻处理的。购买时要选择外观完整，腹部无破裂，解冻后鳃部淌血的，这样的鱼鲜度佳。秋刀鱼的油质多，香味强，非常适合盐烤。

鲳鱼又叫平鱼，体侧扁，形状近似椭圆形，鱼鳞小且容易剥离，口、眼及鳃孔都很小，无腹鳍，背鳍及臀鳍前方软条特长，呈镰刀状；背部呈淡墨青色，腹面呈银白色，鱼鳍略带黄色及淡墨色，体长一般为25~30厘米，最长可达60厘米左右。鲳鱼营养丰富，含蛋白质丰富，肉质细嫩，且刺少，特别适合老人及儿童食用。

鲳鱼>>



<<赤鯮

鱼体稍高而侧扁，呈鲜红色并有明显的金黄色，背鳍的棘短，两颌有圆锥齿、犬齿及粒状齿。一般体长20厘米左右，肉质鲜美，适合各式料理。

鲈鱼体长而侧扁，背部稍微隆起，颌、鳃盖及头顶等均密布小鳞，前鳃盖骨后缘呈细锯齿状；背部呈青灰色，两侧及腹部为银白色，侧线至背鳍有不规则的黑色斑点，会随着成长而逐渐消失。鲈鱼肉质坚实洁白，口味鲜美，营养价值高。

鲈鱼>>



5



<<草鱼

草鱼栖息于水流平缓的河川或湖泊中下层水域，以水草等植物为主食。一般体长为30~50厘米，最大可达80厘米以上。属养殖鱼类，其肉厚，油脂多，体型越大越好吃，太小则因肉质过软而口感不佳。

石斑鱼分布在北太平洋西部，我国产于南海及东海南部，其中南海较多。鱼体上密布橙褐色斑点，属于沿岸河口暖水底层鱼类，摄食小鱼、小型甲壳类及无脊椎动物。石斑鱼鳞较细小，不易刮除干净，但其鱼皮胶质厚嫩，十分美味，尤其石斑鱼头是许多饕客的最爱。

石斑鱼>>



<<罗非鱼



罗非鱼全年均有生产。一般来说活鱼鲜度良好，少部分因为养殖不当，会有浓厚的泥土味。烹调时以蒸、炸、煎、红烧、煮汤为最佳。

Fish

属于养殖鲷鱼，体积小，肉质较硬，目前有很多是进口鱼，体型较大，肉质也较富弹性。由于都以真空冷冻销售，而且只取鱼肉，鱼刺也较少，适合蒸、炒、炸等。

Fish

鲷鱼>>



<<梭鱼



梭鱼又称肉棍子、红眼鱼、赤眼梭。吻短，体呈青灰色，腹部白色，体侧有黑色纵纹。各鳍浅灰色。梭鱼的吃法多半是煎、炸或煮汤。

Fish

6

遮目鱼>>

遮目鱼又叫虱目鱼，属热带和亚热带鱼类，较不耐寒，水温低于14℃即有可能冻死。我国产于南海和东海南部，尤以海南岛及南海诸岛产量较多。肉质细致鲜美，细刺多，以鱼腹肉质最佳。

Fish



<<红马头鱼



红马头鱼又叫银方头鱼，体长，侧扁，头高，略呈方形，我国产于南海及东海南部。广东、福建、浙江各省沿海产量较多。市售的多为冰藏或冰冻保存，生鲜出售，属于高价位食用鱼，肉质柔嫩鲜美。

Fish

<< 金线鱼



鱼体呈淡红色，近上部则渐变为红色，下部呈银白色，自鳃至尾部的体侧有6条明显的黄色纵带，产期以1~2月及9~10月较多。我国产于南海、东海和黄海南部。每100克鱼肉含蛋白质18.1克，脂肪1.5克。

大头鲢又称胖头鱼，栖息于大型河川和湖泊的中上层水域，主要摄食浮游生物。大头鲢鳃的基部特别肥厚，因此鱼头最有价值，可做成沙锅鱼头，味美且营养丰富。清蒸、红烧也别有风味。

大头鲢>>



<< 银鱼



银鱼一般以煮熟的形态销售，选购时选择鱼体完整，无异味，且颜色白中带灰或微黄的即可。银鱼因为鱼体小，所以整尾食用，味清淡甘醇，含丰富蛋白质、钙，肉质柔软，弹性适中，没有鱼骨也不带鳞刺，是最适合老人、儿童的海味食材。

带鱼体表覆盖着银白色粉末，所以身体会闪烁着银光。其肉质细腻柔软，脂肪含量少，体型大者常分段出售。中医认为带鱼性甘、温，具有养肝止血之功效。其味道鲜美，一般以煎、炸、烤的方式食用。

带鱼>>



吃鱼健康又聪明

●鱼的丰富营养成分

常常可以听到人家说“吃鱼会变聪明”。这是有科学根据的喔！鱼肉和鱼油中含有丰富的不饱和脂肪酸DHA (Docosahexaenoic acid)，而DHA能够促进脑细胞增生，增加脑细胞的活力，也能提升脑神经的传导速度。同时，DHA也能促进视网膜运作正常。因此，成长中的婴幼儿若能适量摄取鱼类食物，对智力发育、视力维护会有很大的帮助。

说到鱼所含的营养成分，可真是包罗万象。鱼类含有丰富的蛋白质，其中包括8种人体必需氨基酸，而且因为鱼肉的蛋白质含有极少的结缔组织，肌纤维组织也比较短，比起牛、猪、羊肉更容易被人体消化、吸收和利用。同时，鱼类也含有水溶性B族维生素(包括维生素B₆、维生素B₁₂、生物素、烟酸等)和矿物质(包括碘、钠、钾、镁、铁等)。鱼类也是很好的钙质补充来源，像沙丁鱼等含有丰富的钙质，多食用可以减少患骨质疏松症的几率。此外，鱼油中含有丰富的维生素A和维生素D，例如鲑鱼的维生素D含量就很高。

吃鱼也可以保护心脏。早在20世纪70年代，科学家就发现，因纽特人由于经常食用含有 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸的海鱼，因此患心血管疾病的几率非常低。

$\omega-3$ 不饱和脂肪酸可以降低体内的坏胆固醇(低密度脂蛋白LDL)，减少血小板凝集、降低血压和三酸甘油酯等，像鲑鱼、秋刀鱼就含有较高的 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸。鱼类比起牛、羊、猪肉，其所含的脂肪量较低，而且所含的EPA (Eicosapentaenoic acid)、DHA这两种不饱和脂肪酸能够降低血胆固醇和低密度脂蛋白，由此可以降低患心血管疾病的几率。



鱼的选购与保鲜



使用新鲜的鱼是制作美味餐食的第一步！把握以下的秘诀，就可以挑选到新鲜又好吃的鱼！

选购

- ① 购买活鱼要挑选“活蹦”、挣扎力强且体表无伤的。
- ② 新鲜的鱼保有鱼体特有的鲜艳色泽，鳞片完整且不易脱落。
- ③ 新鲜鱼的鱼鳃呈现鲜红色，若呈现乌黑或发白，则说明不新鲜。
- ④ 鱼的眼球微凸且呈透明状，眼白黑白处透明清澈，则是新鲜的鱼。
- ⑤ 选择鱼腹部坚实有弹性的，如果用手按下鱼腹，觉得软而无力，表示鱼不新鲜。
- ⑥ 用鼻子闻一闻，新鲜的海水鱼会带有海藻味，淡水鱼则有淡水味。如果有腥味或氨臭味，表示已经有腐败的现象。
- ⑦ 店家通常会将大型鱼斩成段出售，新鲜鱼的切口部位突出而膨胀，若是切口部位有齐口现象且鱼肉不突出，则是冷冻后再切割的鱼。

保鲜

鱼类容易腐败变质，主要是因为鱼被捕获后大多未立即处理，内脏和鳃等部位很容易腐败。鱼的组织本来就比陆上动物脆弱，很容易受伤或鱼鳞脱落，而在捕捞的时候由于挣扎、挤压，鱼体内外更容易受伤，加上鱼的体表常有黏液，容易助长细菌繁殖，即使将鱼类以低温保鲜，肉质仍有可能会变坏。

我们到底该如何保鲜鱼类呢？首先要用清水洗净鱼的体表，清除黏液等污物，以减少细菌感染。接着去除鱼鳃、鱼鳞和内脏，洗净后即可烹食。如果购买后不当天食用，在3天内食用的，要将鱼处理干净，擦干水分后，抹上少许盐，置于冰箱内冷藏。如果是要长期储存，鱼体在处理干净后，可以用报纸或塑料袋包好，放入冷冻室冰冻保存。

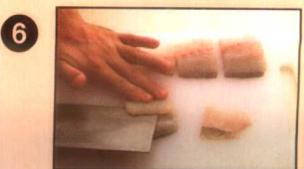
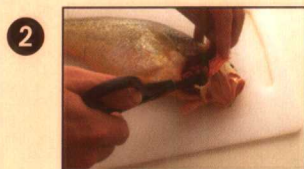
简易切鱼法

通常在市场买鱼，店家都会帮忙刮鳞、去鳃和内脏，但只是大概处理一下而已，所以烹调前一定还要再一次彻底处理干净。在餐馆用餐时你只要稍加留意，就会发现像黄花鱼、石斑鱼或较高级的鱼，如果是要整条烹调都不会做开膛剖肚处理，因为保持鱼的完整性，上桌的扮相才会比较美观。在家里烹调黄花鱼可以依图②、③、④来操作。

鱼肉要如何切才适当，在刀工、口感上会有较好的效果呢？鱼肉纤维细腻，必须要顺着纹路来切，否则在烹调的时候，鱼肉比较容易碎烂。切的形状有切成大片，或是切成块、条、丁、片、丝、米、蓉等。石斑鱼鳞极为细小，很难刮除干净，想象一口鲜美的清蒸鱼肉，却夹杂着难以咽下的鱼鳞，口感会因此大打折扣。可以先略刮除鱼鳞，再用滚水淋在鱼身上，此时细小的鱼鳞片都会竖立，再用清水及手轻轻去除，就可以烹调了。如果处理的鱼体比较滑溜时，建议戴上棉质手套，以防被鱼鳍刺到或滑落。

切鱼步骤图>>

- ① 打开水龙头，水流要小。将鱼置于水龙头下方，将刮除的鱼鳞冲入水槽内，这样才不会使鱼鳞片散落得到处都是。
- ② 用剪刀夹住鱼鳃，旋转180°，把鳃和内脏一起拉出，也可在鱼的排泄孔上方划一浅刀，将内脏取出，再从鳃处将清水冲入鱼肚内清洗干净。
- ③④ 黄鱼要撕除头皮，背鳍从尾部向头的方向撕除，可去除黄鱼的腥味。
- ⑤ 切除头尾，用刀尖沿着鱼骨上方将鱼肉取下。
- ⑥ 鱼肉先切成小段，再顺着纹路切片，或再切成丝或米状均可。



烹调鱼的最佳拍档



姜：原产于我国及印度一带，一年四季皆产，一般依生长期的长短分为老姜（干姜）、嫩姜两种。生长期最长，产期在10月以后的老姜，是嫩姜成熟以后的产品，肉质干枯，多纤维，在姜类中属于三年生种。老姜具有强烈的辛辣气味，不仅有超强的祛寒提味功能，也有增进食欲，去除腥味的特殊效果。可生吃、炒食、炖煮，切成姜丝时，可做蘸酱的配料。在四五月份采收的姜，称为嫩姜。这时候的姜粉嫩洁净，辛辣感较低，较细腻，最适合生吃。



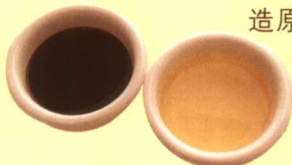
葱：青葱原产于我国的极寒地带，是典型的东方香草。青葱的葱白及葱管皆可食用，葱管因为成长时期能接触阳光，营养较为丰富。葱具有浓烈的香气，可去除海鲜肉类的血腥气味，即使生吃也有好味道，像是在滚热的汤头上撒点葱花，气息芬芳浓郁。



蒜头：蒜头是蒜成熟后，聚合状球状体的部位。主要采收期在4月和7月，经干燥脱水处理后的蒜头能长久储存，是居家烹调的必备香料。大蒜可以用来爆香或作酱汁调味，无论是整粒使用、剁碎或切片均可，味辛辣，具有杀菌、提味及去腥的功效。



醋：吃西餐时，常会端上醋洗的生菜沙拉，酸酸的食醋入口，顿觉食欲大开。食醋的制造原料很多，西洋醋是用葡萄制成的，我国的食醋则以米等谷物为原料，先糖化加酵母菌发酵为酒，再加醋酸菌发酵为醋，这种醋称为酿造醋。目前市面上出售的产品有米醋、陈醋、香醋等。烧鱼时加少许醋，会使鱼肉更鲜美。



酒：酒的种类很多，中国菜在烹调上较钟情于黄酒，大家平时所说的料酒就是由黄酒制成的。很多菜肴少了黄酒就无法成为佳肴，如姜母鸭、麻油鸡、烧酒鸡、药炖羊肉等。尤其它与鱼的结合更是密不可分，无论哪种鱼类烹调，只要滴入些料酒，就会有意想不到的美味，同时还能达到去腥的效果，堪称是鱼的最佳拍档。



变化万千 鱼的各种烹调法

蒸：蒸是一种最能尝出鱼的鲜美滋味的烹调法，又分为豆豉、梅子、古法、蚝油等不同的蒸法，在本书中均有介绍，读者可自行搭配。一般来说，肉质细嫩鲜美的鱼适合蒸食，如石斑鱼、黄花鱼、鲳鱼、鳕鱼、鲷鱼片、鲈鱼等。

煎：煎鱼的特色是外香肉嫩，将鱼调味后拭干水分，以免爆油，或者可沾上一层面粉或淀粉以增加酥脆度。煎鱼失败最常见的是鱼皮粘锅、鱼肉散落、不酥不脆、含油量多等问题。在“与大厨对话”中有详细解说。有些鱼因为要搭配其他烹调方法，如红烧鱼、豆瓣鱼等，只需将鱼表面煎至金黄色，无需全熟。煎鱼除了要有技巧之外，还要有耐心，用小火慢慢煎，才不会外焦内生。一般适合煎的鱼种类非常多，如鲳鱼、遮目鱼、带鱼、赤鯮、鳕鱼、鲑鱼等，可依喜好自行选择。

炸：一般家庭很少使用到大量的油，也很少会使用炸的烹调方法，因为会残留许多的油，而不知如何处理。如果油中残留些许粉类，用过滤网的效果也不大，因为粉质太细而无法过滤干净，这时候只要关火放置一会儿，杂质自然会沉淀于锅底，只需轻轻将上方干净的油取出即可。如果油中残留鱼腥味，处理方法有两种：一是将葱、姜、蒜入锅炸香，让辛香料的味道渗入油中，就能减轻鱼腥味；二是待油冷时向锅中加入1茶匙白醋，再用小火加热，让醋慢慢在油中挥发，也可减轻异味。炸鱼的技巧无论是酥炸、软炸都应该以中温来炸，这样粉或面糊才不会脱落。炸鱼时间的长短要依据鱼块大小或全鱼的厚薄而定。如果鱼已经炸熟但还不够酥脆，可以先将鱼捞出，让油持续加热，待油温够热时，再把鱼放入，如此就能炸出外酥内香的鱼，还可以控制炸出来的颜色。适合炸的鱼类相当多，如带鱼、鲈鱼、罗非鱼、鲳鱼、黄花鱼等。





烤：去过烧烤店的人可能会发现烧烤店大多数都是用炭火烤，因为炭烤是最原始的烹调方法，而且烤出来的食物也特别好吃。但是现在科技发达，一般家庭几乎都是使用电烤箱，其实只要操作方法正确，烤出来的效果也很好。烤箱在使用前必须先预热，而烤鱼的温度也不能太低，应设定在180~200℃，视烤箱大小及火力而定。烤盘内应垫一层锡箔纸，清洁起来较轻松。盐烤是在食材上抹盐后直接烤熟，烤出来较酥香；如果要让烤好的鱼肉细嫩，就要把调好味的鱼放在锡箔纸上，加入少许水，再包裹起来烤熟。

还有另一种酱烤的方式，就是先将鱼用酱料腌过，直接放在网架上烤熟。本书中介绍的“蜜汁烤鱼”，就是将鱼烤至半熟，再涂抹酱，继续烤熟。因为蜜汁中含有大量糖和蜂蜜，如果过早涂抹上酱汁或用腌的方式，可能会把鱼烤得焦黑。记得在烤鱼网架上抹些油或以葱垫底，以免鱼皮粘黏在网架上。肉质细嫩、含脂量多的鱼都非常适合用烤的方式来烹调，如秋刀鱼、遮目鱼、鲑鱼、赤鯮、带鱼等。

煮汤：俗话说“千滚豆腐，万滚鱼”，说明了任何鱼类和豆腐一起煮成汤都会有相辅相成的效果。只要是鲜鱼都可以煮汤，而煮汤也有不同的方式，像有人会将鱼先煎香再煮成汤，也有用火爆香葱、姜，或淋酒来增加香气。煮汤的方式有泡菜和清汤沙锅等。鱼的切法可依照自己的喜好来替换，可以用切块、整条或切片、切丁、剁蓉等不同切法来煮成各式汤品。

烧：烧也是以水为加热体的烹调法之一，一般都会将鱼煎过或略炸，再加入配料及调味料、汤或水煮滚，用小火焖煮入味，如大蒜烧黄鱼、红烧罗非鱼、干烧鱼头、豆瓣鱼、蒜烧梭鱼等。

炒：鱼要去骨取下鱼肉，再切成片状、丝状、丁状或块状。炒之前要先用少许盐、料酒、蛋清、淀粉腌拌过（此操作称为上浆），用过油的方式泡至八分熟，再与其他配料一起拌炒，如书中提到的雪菜黄鱼片、彩椒鲑鱼丁、辣子鱼球等。适合炒的鱼类还有鲷鱼、鲈鱼及一些肉质紧密、纤维较长的鱼肉。

除了以上介绍到的之外，当然还有许多不同的烹调法，本书中都有详细说明。不同的烹调法各有其特殊的风味，为鱼的料理增添了缤纷色彩。



与大厨对话

●关于烹调鱼的疑问

●怎样避免买到泥味过重的鱼，万一有泥味时该如何补救？

很多人都有买过泥味过重（臭土味）的鱼的经验，因为市面上出售的鱼类多以淡水养殖鱼居多，若是养殖池老化或管理不善，就会造成池中蓝绿藻过度繁殖，鱼类摄食后体内就会产生臭土味。购买时可以闻闻鱼的口内是否有臭土味，一般店家都有固定的供应商，可选择在信誉较好的店家处购买。

如果是经由垂钓而得的鱼，可先用活水饲养数日，以减轻泥味。例如清蒸鱼的时候，若是蒸熟后发现泥味，可倒掉汤汁，换个盘子装，再另行调味即可减缓土味，因为泥味会随汤汁残留盘中，所以换盘也是个好方法。

●如何煎出漂亮的鱼？

很多人都有煎鱼失败的经历，曾经有人跟我说家里煮鱼都是用清蒸或炸的方式，我很好奇问为什么，她说因为不会煎鱼，我想很多人都是如此。

煎鱼确实需要些技巧，将鱼浅划数刀较易煎熟，视鱼体大小均匀抹上盐、料酒，待入味后再吸干水分，以防止爆油。如果家中使用的是不粘锅，就不用事先润锅。那么要如何润锅呢？先将空锅烧热，再倒入些油滑锅倒出，再加入适量的油，烧热后将鱼放入（如此就不会粘锅）。另外，先将鱼表面煎酥，用小火煎至熟后再翻面煎熟，煎的过程中要避免一直重复翻面。起锅前再用较高的温度将鱼煎酥、煎脆，才不会含油太多。



●从冷冻室中拿出的鱼，如何正确解冻，才不会损失鱼肉的鲜度？

前面提到如何保鲜，但是会保鲜不会解冻也是前功尽弃，一般常见的解冻方法有：

1. 活水解冻：从冰箱中取出冷冻鱼放入水中，以流动的水来解冻。
2. 室温解冻：冷冻鱼放入室内自然解冻，家中如养猫，要将鱼覆盖好，以防猫儿偷食。

3. 冷藏解冻：将冷冻鱼放于冰箱冷藏室的最下层，以避免鱼解冻的水污染到其他食物，利用冰箱冷藏的温度进行解冻，但所需要的时间较长。使用此种解冻方法，鱼的鲜度较不易流失，也是最正确的解冻法。

●没吃完的鱼该如何处理，才不损风味？

1. 将吃剩的鱼用保鲜膜包好，隔日食用前用微波炉加热即可。
2. 改变烹调方法：例如红烧鱼，可先将鱼骨、鱼刺挑除，再把红烧汁及肉混合置于小容器内，放入冰箱冷藏就成了鱼冻。至于吃剩的鱼汤可在隔日食用前加入奶油、椰奶、黑胡椒，煮成香浓的奶油汤，诸如此类等可自行发挥创意。

●清蒸鱼时整条蒸比较好吃还是切段蒸比较好吃？

一般的鱼不是过大的话，整条蒸比较好吃，但有一个先决条件，就是鱼要新鲜。家庭的蒸锅或盘子不像餐厅的那么大，所以像石斑鱼，黄花鱼、鲈鱼等长形鱼，可以切段蒸。而要从哪里切较为恰当呢？从鱼头往下1/3处切成2段，鱼的切口越大，鱼肉的甜美味道也较容易流失至盘中，所以如何蒸鱼才是重要的。

●如何蒸鱼鱼肉才不会过老？

蒸是众多烹调方法中使用最广泛的一种，要蒸出的鱼好吃，一定要用大火来蒸，待水烧滚后，再将鱼放入蒸熟，中途不要掀开锅盖，所以蒸笼或蒸锅内的水要足够。在蒸鱼的盘底先放根筷子，将鱼架高，使蒸汽能从鱼下方循环，以使蒸熟速度一致。最重要的是时间要掌握好。蒸鱼所需的时间要靠经验得知，而且鱼的种类、鱼肉的厚度、火力的大小等因素都会影响蒸的时间，一般蒸450克的全鱼需要10~12分钟。差不多蒸好的时候，可用筷子从鱼身上肉最厚的部位轻轻插入，如果很容易就插入，而且筷子不粘黏上鱼肉，就说明鱼蒸熟了，这样的检视动作可以避免蒸得过久而使鱼肉变老。



豆瓣鲤鱼

材 料

鲤鱼1条
蒜末1茶匙
姜末1茶匙
葱花1大匙

调 味 料

- (1) 辣豆瓣酱1大匙
- (2) 酒酿半大匙
糖半茶匙
料酒1茶匙
醋半茶匙
盐少许
水3杯
- (3) 水淀粉适量
葱花少许

做 法

- 1 鲤鱼洗净，用刀在鱼身上划格子状，放入锅内煎至两面呈金黄色，捞出备用。
- 2 将蒜末、姜末、葱花、辣豆瓣酱爆香，加入调味料(2)，煮滚后将鱼放入，以小火焖煮至熟，捞出置于盘内，再用水淀粉勾薄芡，淋在鲤鱼上，撒上葱花即可。



16

鲤
鱼



Tips

美味一点灵

- 1 豆瓣鱼的烹调方法还有好几种，可以先蒸熟再淋上豆瓣酱汁，或是用清水煮熟后再淋上酱汁。不过若是先煎过再和酱汁一起焖煮较能入味，味道也较丰富。
- 2 豆瓣鲤鱼的主要味道是来自辣豆瓣酱和酒酿一起烧出的辣、甜、香味，十分美味，是配饭的最佳伴侣。
- 3 煎鱼前先在鱼身上划刀纹，鱼肉比较易熟，而且较能入味。做法2烧鱼时可以加入豆腐一起烹调，让豆腐吸收酱汁，会更加美味。

F · i · s · h